

かんたん！おいしい！ごちそうごはん！

栄養室では、患者様の病状にあったお食事を美味しく召し上がっていただけるよう、季節の香りとともにお届けしています。

今回はちょっとしたパーティにおすすめの簡単パエリアとブーケサラダを紹介します。

☆ホットプレートで簡単パエリア

<材料（4～5人前）>

- ・米 3合
- ・水 700cc
- ・コンソメ 14g
- ・サフラン ひとつまみ（0.25g）
- ・オリーブオイル 大さじ2

～具材～

- ・あさり（殻つき） 200g
- ・鶏胸肉 150g
- ・えび 5尾
- ・いか 1杯
- ・パプリカ赤 1/4個
- ・パプリカ黄 1/4個
- ・トマト 1/2個
- ・ウィンナー 4本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ベーコン 2枚

えびやいか、あさは冷凍のものでも作ることができます。

野菜はお好みのものでOK！

☆ホットプレートは温度管理がしやすく便利です。
ホットプレートがなくても、フライパン一つで作ることができます。

<作り方>

1. 具材を食べやすい大きさに切る。
鶏肉は一口大に切る。
あさり、いか、えびは下処理をし、いかは輪切りにする。
トマトは1cm角、玉ねぎ・ベーコンはみじん切り、他の具材は好みの大きさに切る。
2. 水700ccを沸かし、コンソメとサフランを入れておく。
3. 200℃に熱したホットプレートで玉ねぎ、ベーコン、鶏肉をオリーブオイルで炒める。
4. 鶏肉の色が変わったら、お米を入れて透明になるまで炒める。
5. 2.のスープをすべて入れる。
6. 具材を並べてぐつぐつと沸騰したら160℃にして蓋をする。
7. 5分たったら温度を保温にし、そのまま15分蒸らして完成。

✿見た目もかわいいブーケサラダ

<材料（4人前）>

- ・リーフレタス 4枚
- ・ミニトマト赤 4個
- ・ミニトマト黄 4個
- ・うずら卵 4個
- ・きゅうり 1本
- ・アルファルファ 80g
- ・アスパラガス 4本

<作り方>

1. きゅうりはピーラーで薄く切る。
うずら卵はゆでる。
2. リーフレタスでほかの具材を巻き、皿に盛り付ける。
お好みのドレッシングをかける。

♡あさり

あさりには鉄やビタミンB2、B12が多く含まれています。

鉄は鉄欠乏性貧血予防のために積極的に摂取したい栄養素です。

また、ビタミンB群は体内での代謝に関わる補酵素であり、体の調子を整えるのに重要な役割を担っています。

♡トマト

トマトにはビタミンCやリコピンが多く含まれています。

リコピンには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化等を防ぐといわれています。